

1

Dès que le sommeil se fait sentir, il est temps d'aller au lit !

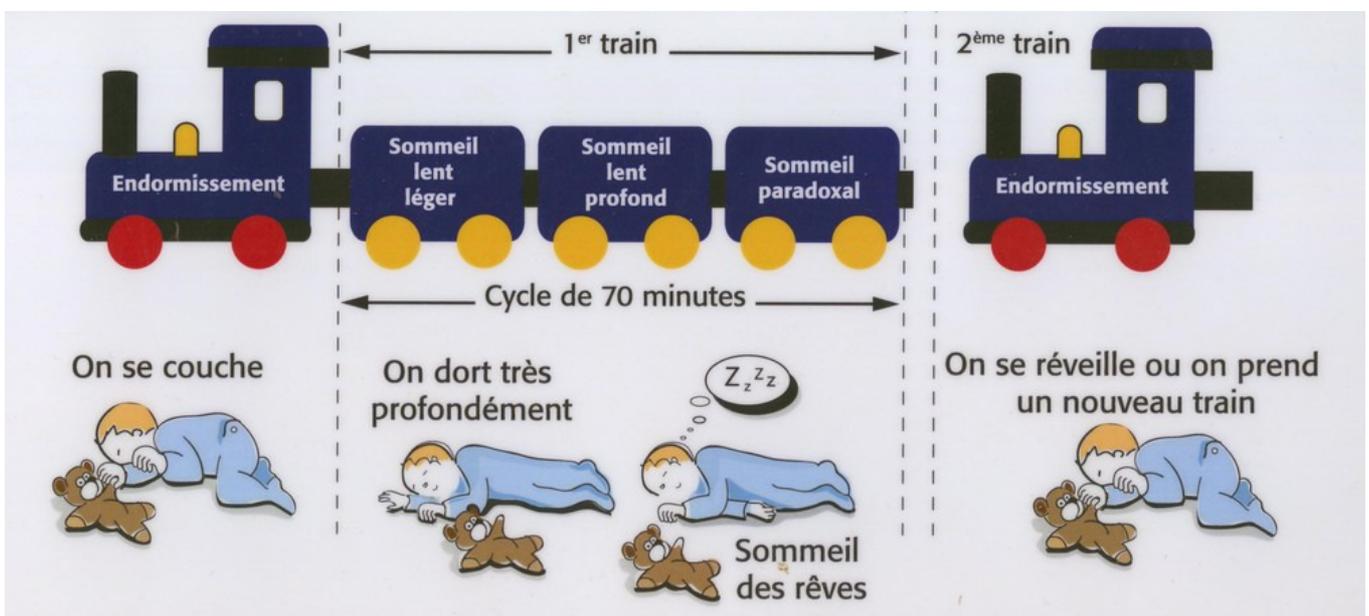
Hop ! Il est l'heure, le petit train du sommeil va passer...

- Les paupières deviennent lourdes
- Les yeux me piquent
- Ma vue se trouble
- J'ai besoin de m'allonger ou de soutenir ma tête
- Je n'arrête pas de bâiller
- Je me frotte souvent le nez ou les oreilles
- Je traîne les pieds en marchant
- Je ne fais plus attention à ce qui se dit ou se fait autour de moi
- La lumière me dérange
- Je ne supporte pas qu'on m'embête
- J'ai froid



2

Une nuit de sommeil se compose d'une succession de 4 ou 5 cycles qui durent chacun de 1h30 à 2h. Chaque cycle se découpe en 5 stades et peut être comparé à un petit train qui comprend 5 wagons, toujours placés dans le même ordre. Ainsi, au cours d'une nuit, 4 ou 5 trains se succèdent.

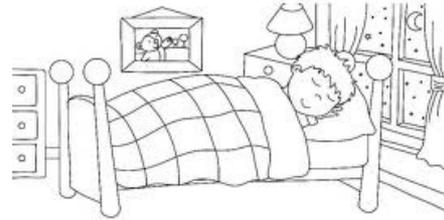


3

Pour être en forme, il faut dormir suffisamment

Le temps consacré au sommeil varie selon l'âge.

- Nouveau-né : environ 17h par jour
- 1 an : 15h à 16h par jour
- Entre 3 et 5 ans : environ 12h par jour
- Entre 6 et 9 ans : 10h à 12 h par jour
- Entre 10 et 18 ans : 9h à 11h par jour
- Adulte : environ 7h par nuit.



4

Coche ce qui est à éviter avant de se coucher :

- Le coca, l'ice tea, le café...
- Un repas trop tard ou trop copieux
- Lire une histoire calmement
- Manger trop de sucreries
- Se brosser les dents et se laver les mains
- Les films violents à la télévision
- Les jeux vidéos
- Le sport trop tard le soir
- Embrasser ses parents et ses frères et sœurs
- Les discussions qui fâchent ou qui tracassent
- Les bagarres avec les frères et sœurs



Une chambre calme, pas trop chauffée, favorise aussi une bonne nuit !

5

Temps de sommeil par jour chez différents animaux

Animal	Temps de sommeil
Opossum	18h
Chat, rat	13h
Singe	12h
Canard	10h
Lapin	9h
Homme, dauphin	7h
Vache, éléphant	4h

6

Quizz sur le sommeil

1. Quand papa travaille, je dors avec maman. 😊 😞
2. Je me défoule juste avant le coucher pour être bien fatigué. 😊 😞
3. Avant de me coucher, j'écoute une musique douce ou je lis un livre. 😊 😞
4. Le samedi, je fais la grasse matinée. 😊 😞
5. Je vais me coucher après le film du soir. 😊 😞
6. Quand j'ai sommeil, les yeux me piquent et je baille. 😊 😞

Un train du sommeil dure environ 2h. À mon âge, j'ai besoin de dormir entre 10h et 12h, c'est-à-dire 5 à 6 trains.

Je grandis en dormant, mon corps se répare et se construit. Mon cerveau fabrique de l'hormone de croissance qui aide à grandir.

Pendant mon sommeil, je range dans ma mémoire ce que j'ai appris la journée.

Pour être en forme à l'école, je me couche le soir à ...h et je me lève le matin àh.